

学生のための
スポーツ栄養

勝てる体を作る

鮭ポテト

シーザードレッシングサラダ



材料（2人分）

【サラダ】

じゃがいも：100グラム

人参：30グラム

ブロッコリー：40グラム

甘塩鮭 切身：1/2切れ

（鮭フレークでもOK）

【シーザードレッシング】

マヨネーズ：大さじ2

プレーンヨーグルト：大さじ3

おろしにんにく：小さじ1/2

粉チーズ：大さじ1

黒こしょう：適宜（多めがおいしい）

作り方

- 1.じゃがいもは半月切り、人参はいちょう切りにし、鍋に水と塩を加え茹でる
※電子レンジの場合500Wで2分加熱
- 2.ブロッコリーは1分間茹で、食べやすい大きさに切る
- 3.鮭はフライパンに専用ホイルを敷き、両面焼いて、皮と骨を除きフレーク状にほぐす
※魚焼きグリルで焼いてもOK
- 4.ボウルに茹で上がったじゃがいも、人参と鮭を加えて混ぜ合わせる
- 5.シーザードレッシングの材料を全部混ぜてドレッシングを作る
- 6.混ぜ合わせたじゃがいも、人参、鮭にブロッコリーを添えて完成